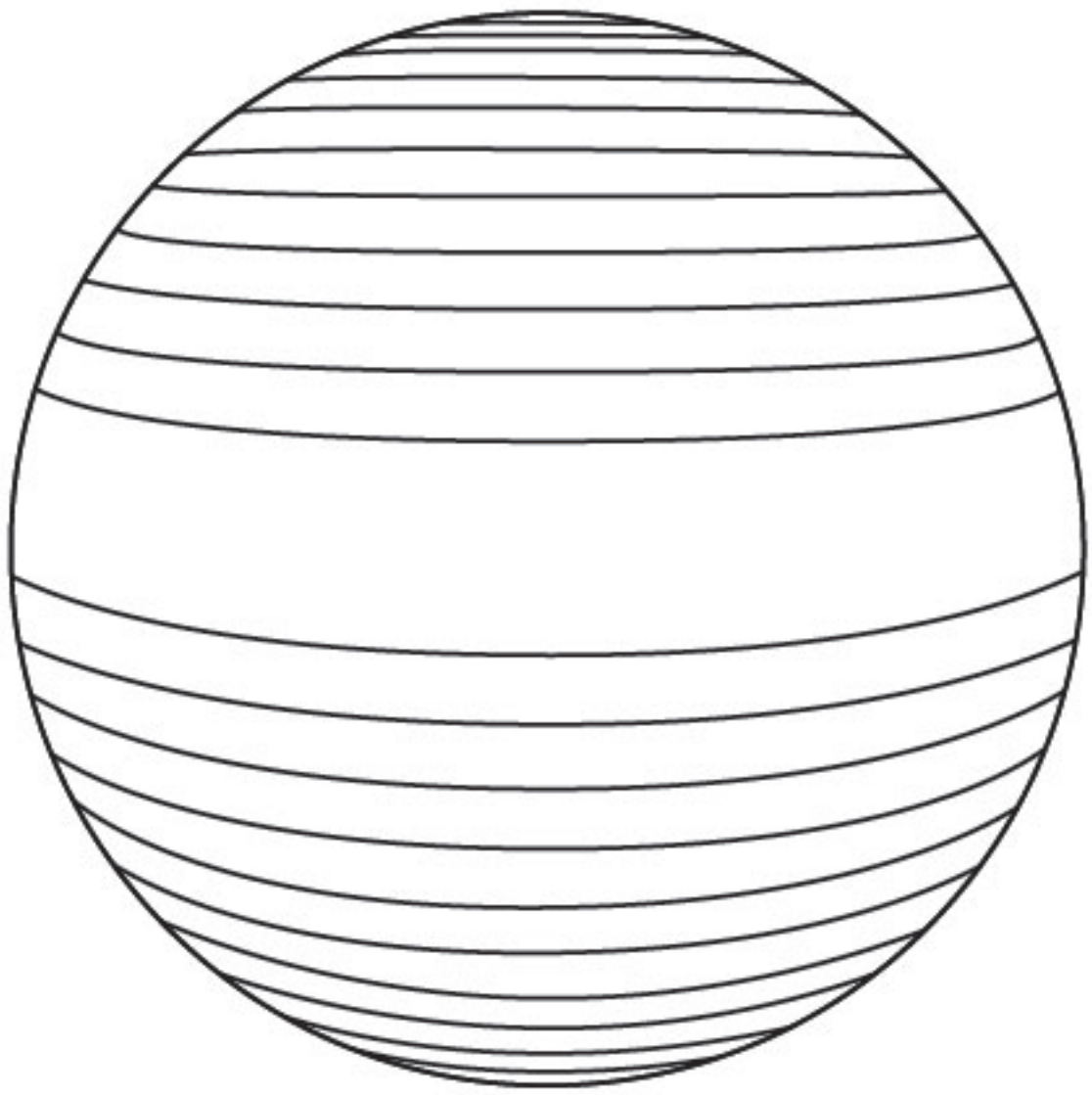
GOZONE



BALLON D'EXERCICE DE 65CM

- 65CM DIAMÈTRE
- TECHNOLOGIE ANTI-ÉCLATEMENT
- POMPE À MAIN INCLUSE

AVANTAGES

- Renforce les muscles du tronc tout en améliorant l'équilibre et la posture.
- Renforce et tonifie le haut et le bas du corps grâce à des exercices variés.
- Permet un entraînement avec un faible impact sur le bas du dos et qui cible les abdominaux et les muscles du tronc.

CARACTÉRISTIQUES

- Ballon d'exercice de 65 cm
- Technologie anti-éclatement
- Pompe à main incluse
- Texture pour moins glisser

RENFORCER ET TONIFIER

ÉTIREMENT

Un programme d'étirements dynamiques après l'échauffement présente plusieurs bénéfices pour la santé. Des programmes d'étirements dynamiques après l'échauffement et avant l'entraînement doivent garder les muscles chauds tout en améliorant leur souplesse.

AVANTAGES:

- Réduit les tensions dans les muscles
- Augmente l'amplitude des mouvements
- Améliore la coordination des muscles
- Améliore la circulation du sang
- Augmente les niveaux d'énergie
- Améliore la souplesse

RÉCUPÉRATION

Les étirements et la récupération sont très importants après toute séance d'entraînement.

RÉCUPÉRATION:
La phase de récupération après l'entraînement permet de revenir progressivement au repos et d'avoir le temps de récupérer.

ÉTIREMENT:
Les étirements ont une efficacité optimale après l'entraînement, quand les muscles sont détendus, chauds et capables de s'étirer au maximum. Quand les muscles sont bien chauds, ils sont très souples; ainsi, après l'étirement et la récupération, ils maintiennent une meilleure amplitude de mouvements et sont plus flexibles.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

CONSEILS DE SÉCURITÉ:

- Vérifier l'absence de signes d'usure ou de dommages sur l'article avant de l'utiliser.
- Ne pas utiliser cet article s'il est usé ou endommagé.
- Le tenir hors de portée des enfants. Il ne s'agit pas d'un jouet.
- Les exercices doivent être réalisés avec lenteur et avec contrôle.
- Toujours consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique ou de commencer un programme d'exercices.

ÉCHAUFFEMENT

Commencer systématiquement chaque entraînement par un échauffement et un étirement est très important à chaque séance.

ÉCHAUFFEMENT:

- L'échauffement augmente légèrement la température du corps tout en améliorant la circulation du sang et de l'oxygène dans tout le corps.
- Si les muscles ont été correctement échauffés avant une activité poussée, le corps sera plus résistant et les muscles pourront être plus facilement détendus, permettant de réduire le risque de blessures.
- Augmenter la température du corps pendant l'échauffement favorise une bonne circulation du sang à travers le corps. Une température corporelle plus élevée peut diminuer le risque d'élongation musculaire ou de claquage tout en réduisant la pression de l'activité physique sur le cœur.

ASSEMBLAGE

BALLON GONFLANT:
NE PAS TROP GONFLER LE BALLON
Gonfler le ballon à l'aide de la pompe à main fournie. Insérer la buse de la pompe dans l'orifice du ballon. Gonfler le ballon jusqu'à ce qu'il soit à la bonne taille. Pour savoir quand le ballon d'exercice est gonflé à la bonne taille, s'asseoir dessus. Il faut que les hanches et les genoux forment un angle de 90 degrés et que les cuisses soient parallèles au sol.

Après avoir gonflé le ballon, sortir rapidement la buse de la pompe et insérer le bouchon dans l'orifice.

Vérifier que le ballon est à la bonne taille. Ajouter ou relâcher de l'air jusqu'à obtenir la forme voulue.

POUR DÉGONFLER LE BALLON:
NE PAS UTILISER D'OBJET POINTU POUR RETIRER LE BOUCHON OU DÉGONFLER LE BALLON.

Retirer le bouchon et appliquer une pression sur le ballon pour

GUIDE DES TAILLES

VOTRE TAILLE	TAILLE RECOMMANDÉE
152cm - 168cm	55CM / 22"
168cm - 182cm	65CM / 26"
183cm - 190cm	75CM / 30"

EXERCICES

ENTRAÎNEMENT DU TRONC: CRUNCH ABDOMINAUX

Placer le haut du corps sur le ballon avec le bas du dos soutenu par ce dernier et les pieds à plat sur le sol. Placer les mains derrière la tête. Expirer, contracter les abdominaux et se courber pour soulever le haut du corps du ballon. Inspirer et revenir dans la position de départ, en gardant les abdominaux contractés.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 10-15

ENTRAÎNEMENT DU HAUT DU CORPS: COUTEAU SUISSE

Se mettre à genoux sur le sol, placer les abdominaux sur le ballon et les mains sur le sol devant ce dernier. Avancer doucement sur les mains, en glissant sur le ballon jusqu'à ce que ce dernier se trouve sous les hanches pour les débutants, sous les cuisses pour ceux de niveau intermédiaire ou sous les mollets pour ceux de niveau avancé. S'assurer que les mains se trouvent bien juste sous les épaules, garder les abdominaux bien contractés pour que le dos reste bien plat et parallèle au sol. Inspirer, puis expirer, contracter les abdominaux et utiliser les jambes pour faire revenir le ballon sous le tronc. Inspirer doucement et revenir dans la position de départ, en gardant le haut du corps stable.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 5-10

ENTRAÎNEMENT DU BAS DU CORPS: SOULÈVEMENT DU BASSIN

S'allonger sur le dos, les bras le long du corps et les jambes reposant sur le ballon. Expirer, contracter les fessiers et soulever le bassin et les hanches vers le plafond jusqu'à ce que le dos et les jambes forment une ligne droite. Maintenir la position quelques instants, inspirer et revenir doucement à la position de départ.

RÉPÉTITIONS RECOMMANDÉES: 8-12

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA

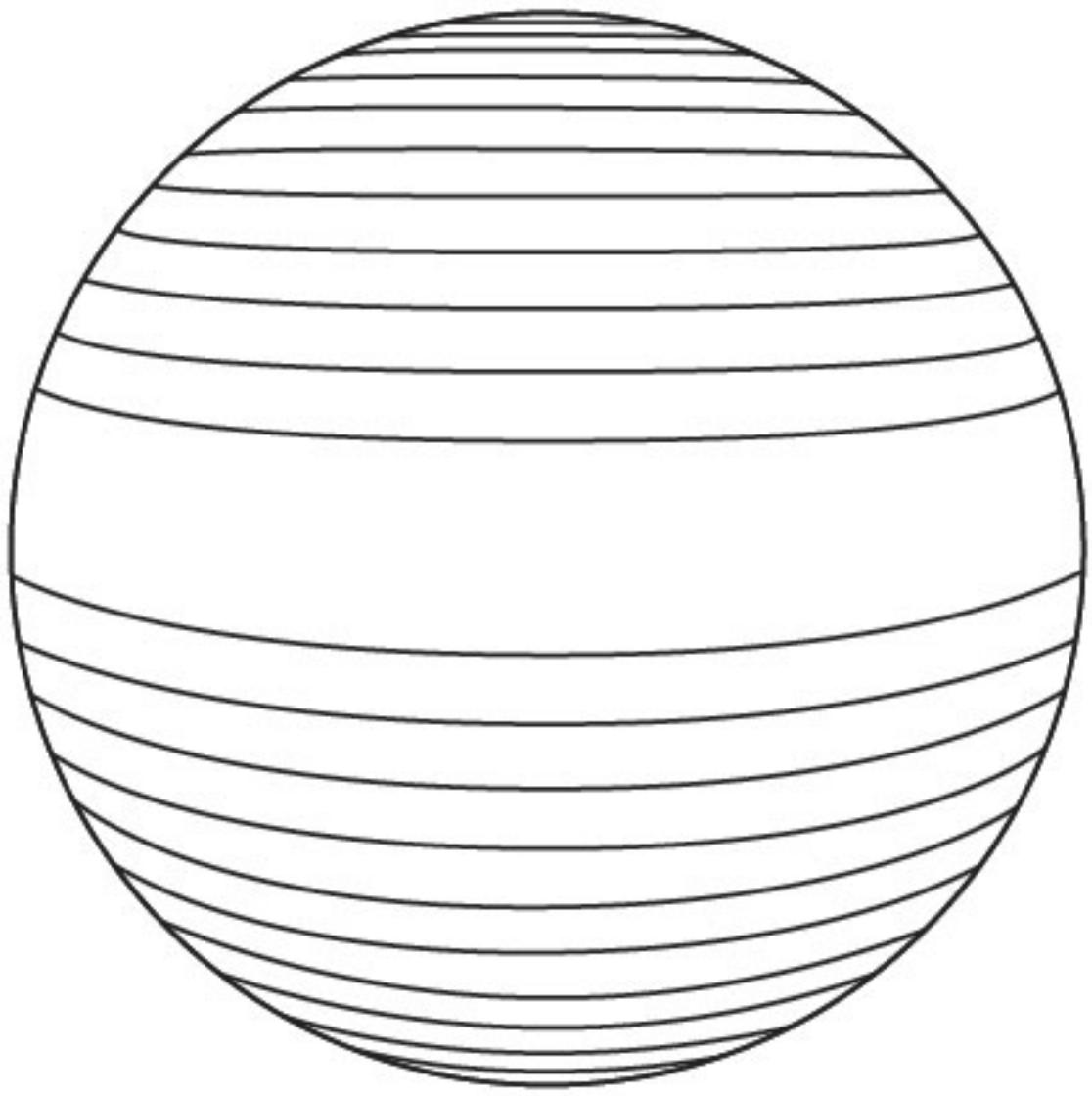
MERCI DE RECYCLER CET EMBALLAGE.

Des questions? Des commentaires? Contactez-nous!
Téléphone : 1-855-552-3355
Courriel : CustomerService@go-zone.ca

AVERTISSEMENT: Avant d'utiliser un accessoire d'exercices, il est recommandé de passer un examen médical complet et d'obtenir l'autorisation d'un médecin pour le programme de conditionnement. Il ne s'agit pas d'un jouet.

Conçu en Amérique du Nord Fabriqué de façon responsable en Chine

GOZONE



65CM EXERCISE BALL

- 65CM DIAMETER
- ANTI-BURST TECHNOLOGY
- HAND PUMP INCLUDED

BENEFITS

- Strengthens core muscles while improving balance and posture.
- Strengthen and tone your upper and lower body through a variety of workouts
- Low-impact workout for your lower back to target your abs, and tighten your core.

FEATURES

- 65cm Exercise Ball
- Anti-Burst Technology
- Includes Hand Pump
- Textured to help reduce slipping

STRENGTHEN & TONE MUSCLE

STRETCH

A dynamic stretching routine after a warm up can promote several health benefits. Dynamic Stretching routines post Warm-up and Pre-Workout should maintain your muscle warmth while promoting flexibility.

BENEFITS:

- Reduces Tensions in Your Muscles
- Increases Your Range of Motion
- Increases Muscle Coordination
- Improve Circulation
- Increase Energy Levels
- Increase Flexibility

COOL DOWN

Stretching and Cool Down are very important after any training session.

COOL DOWN:
The post-workout cool down helps to get you back into normal pace gradually and give you time to recover.

STRETCH:
The best time to stretch is post-workout when your muscles are relaxed, warm and capable of the optimum stretch. When muscles are well warmed up they exhibit a high degree of plasticity. Therefore after stretching and cooling down they maintain an increased range of movement and display greater flexibility.

SAFETY TIPS

SAFETY TIPS:

- Check for wear or damage to product before use.
- Do not use if product is worn or damaged.
- Keep out of reach of children. This is not a toy
- Exercises should be done in a slow, controlled manner.
- Always consult a physician before preforming any physical activity or beginning any exercise program.

WARM UP

Starting each work out with a warm-up and stretch routine is an important component to any training session.

WARM UP:

- A Warm-up slightly raises your body temperature while increasing blood and oxygen circulation throughout the body.
- Muscles that are properly warmed up before rigorous activity will help to increase your body's strength and assist in overextending a muscle, aiding in preventing injury.
- Increasing your body temperature during your warm up helps to promote proper circulation throughout your body. A warmer body temperature can lower the probability of muscle pull or strain while also reducing the tension physical activity can on your heart.

ASSEMBLY

INFLATING BALL:
DO NOT OVER INFLATE BALL
Inflate the ball with included hand pump. Insert pump nozzle into air hole of the ball. Inflate ball until ball has reached correct size. The exercise ball is inflated to your correct size when sitting on the ball, your hips and knees form a 90 degree angle and your thighs are parallel to the ground.

After inflating the ball, quickly remove the pump nozzle and insert the plug into the air hole of the exercise ball.

Check the ball for correct size. Add or release air until proper form is achieved.

TO DEFLATE BALL:
DO NOT USE A SHARP INSTRUMENT TO REMOVE PLUG OR DEFLATE BALL.

Remove Plug and Apply Pressure to ball until deflated.

SIZE GUIDE

YOUR HEIGHT	RECOMMENDED SIZE
5'0" - 5'5"	55CM / 22"
5'6" - 5'11"	65CM / 26"
6'0" - 6'3"	75CM / 30"

EXERCISES

CORE WORKOUT:
AB CRUNCH
Place your Upper body on the ball with the small of your back supported by the ball and your feet flat on the ground. Place your hands behind your head. Exhale, squeeze your abs, and curl your upper body up off the ball. Inhale and return to the beginning position, keeping your abdominal muscles contracted.
RECOMMENDED REPETITIONS: 10-15

UPPER BODY WORKOUT:
JACK KNIFE
Kneel on the floor, place your abs on the ball and place your hands on the floor in front of the ball. Slowly walk hands out, sliding over the ball until the ball is located under the hips for beginners, thighs for intermediates, or shins for advanced. Made sure hands are located directly under your shoulders; keep your abs tight to help your back remain completely flat and parallel to the floor. Inhale, then exhale, contract your abs and use your legs to roll the ball in towards your body. Slowly inhale and return to the beginning position while keeping your upper body stable.
RECOMMENDED REPETITIONS: 5-10

LOWER BODY WORKOUT:
PELVIC RAISE
Lie with your back on the floor, arms at your sides, and your legs resting on top of the ball. Exhale, squeeze your glutes and lift your pelvis and hips up towards the ceiling until your back and legs make one straight line. Hold shortly, inhale, and slowly return to the beginning position.
RECOMMENDED REPETITIONS: 8-12

GOZONE

WWW.GO-ZONE.CA

PLEASE RECYCLE
THIS PACKAGING

Questions? Comments? Contact Us!
Phone: 1-855-552-3355
Email: CustomerService@go-zone.ca

WARNING: As with any exercise product or program, use with caution and consult your physician prior to use.

Designed in North America. Responsibly Manufactured in China.